

## 건강에 좋은 흰색 수퍼푸드

여러 색깔의 음식을 골고루 먹어야 건강에 도움이 된다. 웰빙 문화가 정착하면서 색깔별로 몸에 좋은 음식에 대한 관심이 나날이 높아지고 있다. 건강포털 '코메디닷컴'(komedi.com)이 '허프포스트'를 인용해 건강에 좋은 하얀색 채소 5가지를 소개했다.



### 1. 마늘

마늘은 여드름을 완화하고 감기와 독감을 예방하는데 도움이 되는 음식으로 잘 알려져 있다. 마늘의 강력한 항산화 작용이 면역 시스템을 강화하기 때문이다.

또 마늘 특유의 매운 맛과 냄새를 내는 황 화합물인 알리신은 혈압을 낮추고 혈액 순환을 도와 심장 질환을 예방하는데 도움을 준다.

### 2. 양파

양파 껍질에는 항염증 작용을 하는 케르세틴이라는 물질이 풍부하게 들어있다. 이 물질은 관절염 증상을 완화하고 암, 심장 질환, 당뇨병 등의 위험도를 낮추는 역할을 한다.

바깥 껍질로 갈수록 케르세틴 함유량이 높아지므로 육수를 낼 때는 가급적 껍질째 통째로 넣고 끓이는 것이 좋다.

### 3. 버섯

버섯은 칼로리가 낮고 나트륨 함유량은 적다. 또 지방, 콜레스테롤, 글루텐은 들어있지 않은 반면 셀레늄, 칼륨,

비타민 B2, 나이아신, 비타민 D 등 건강에 도움이 되는 영양소는 풍부하다.

또 버섯은 원기를 왕성하게 하고 체중을 조절하는데 도움을 주며 감칠맛을 내는 우마미(제5의 미각)가 풍부해 음식 맛의 풍미를 더하는 역할도 한다.

### 4. 콜리플라워

콜리플라워는 브로콜리, 양배추 등과 더불어 십자화과에 속하는 채소로 황 화합물인 설포라판이 풍부한 음식이다. 강력한 항산화 작용을 하는 이 물질은 뼈 조직을 강화시키고 혈관의 건강을 돕는다.

### 5. 감자

감자는 다른 채소나 과일보다 칼륨 함유량이 높고 섬유질, 비타민 C, 비타민 B6, 마그네슘, 철분 등의 영양소도 풍부하다. 탄수화물 함량이 높지만 그램 당 열량은 쌀밥보다 낮아 다이어트를 할 때 밥 대신 먹을 수 있으며 포만감도 높다.

## 일주일에 소주 2병 마시면 '발기부전' 온다

짚은 술자리가 발기부전으로 이어지는 것으로 드러났다. 발기부전은 주로 40대와 50대 남성들 사이에서 나타나는 비뇨기 질환이지만, 최근 들어 같은 증상을 호소하는 젊은 남성들의 수가 부쩍 증가했다.

영국 왕립개원의사회(RCG) 명예회원 애덤 사이먼(Adam Simon)은 많은 이유 중에서도 짚은 음주 습관을 가장 주요한 원인으로 손꼽았다.

그는 "매주 112g 이상 알코올을 섭취하는 것은 특히 위험하다."고 경고했다. 알코올 112g은 소주로 2병, 맥주로 500cc 6잔 정도로, 그 이상 섭취하면 발기부전을 일으킬 수 있다는 의미다.

애덤 사이먼은 "술을 과하게 마시면 혈관을 수축하는 능력이 약해진다."며 "과한 음주는 혈관의 수축 능력을 영구적으로 약화시키고, 따라서 발기능력도 함께 떨어진다."고 설명했다.

그는 "발기부전뿐만 아니라 정자의 운동성 역시 떨어져 생식 능력에 큰 문제가 생길 수 있다."고 덧붙였다.

술의 알코올 성분은 중추신경 기능을 억제하는 효과를 내게 된다. 이는 곧 성적 흥분 둔화 및 일시적인 발기 장애 현상으로 이어질 수 있다. 따라서 발기력을 유지하고 건강한 성 생활을 영위하기 위해서는 음주 습관을 절제하는 노력이 필요하다. 꾸준한 운동, 규칙적인 생활 습관, 금주 등을 실천하면 발기부전 증상을 예방하는데 큰 도움이 될 수 있다.

담배도 끊는 게 좋다. 담배를 하루 한 갑 반 이상 지속적으로 피우는 사람은 담배를 안 피우는 사람보다 발기부전이 빨리 생긴다는 연구 결과가 있다. 담배가 혈관을 수축시키는데 음경 혈관도 역시 수축되기 때문이다.

한편 남성과 마찬가지로 여성도 같은 양의 알코올을 섭취하면 생식능력이 저하돼 불임 가능성이 높아질 수 있는 것으로 알려졌다.

## 걱정, 질투 많은 여성 치매 위험 2배 높다

걱정과 질투심 등의 감정이 여성들의 알츠하이머병 위험을 증가시키는 것으로 나타났다. 스웨덴 예테보리대학교 연구팀은 800명의 여성을 38년간 추적 조사한 연구를 통해 이 같은 결론을 도출했다.

알츠하이머병은 치매를 일으키는 가장 흔한 퇴행성 뇌 질환으로, 뇌의 신경세포가 서서히 퇴화되면서 축소돼 건망증과 혼동 상태에 빠지게 되는 질환이다.


연구팀에 따르면 중년의 시기에 불안 해 하거나 혹은 기분 변화가 심한 여성들은 인생의 후반기에 신경계 질환에 걸릴 위험이 높아지는 것으로 나타났다.

연구 참여 여성들의 나이는 46세 이상이었다. 연구팀은 이들을 상대로 연구 시작 단계에서 다양한 형태의 기억력 테스트와 함께 신경증적 성질, 외향성 혹은 내향성 등을 따지는 성격 테스트를 실시했다.

아울러 그들이 얼마나 자주 스트레스와 공포, 긴장, 신경과민, 수면장애 등을 겪는지를 설문 조사했다. 이 조사는 0~5 수준으로 평가됐다.

그 결과, 걱정과 질투심, 마음의 변화가 심한 것 등을 측정한 신경증적 테스트에서 가장 높은 점수를 얻은 그룹은 가장 낮은 점수를 얻은 그룹에 비해 알츠하이머병 위험이 2배 높은 것으로 나타났다.

연구를 이끈 레나 요한손 박사는 "대부분의 알츠하이머병 연구는 교육과 심혈관계 위험 요소, 두뇌 외상, 가족력, 유전자 등에 포커스가 맞춰져 왔다."며 "이번 연구를 통해 개인의 성격이 행동과 생활방식, 스트레스 반응 등에 영향을 미쳐 결국 치매 유발요인이 될 수 있다는 것을 알아냈다."고 말했다.



**Eric Kang**  
**에릭 강**  
Cell 213.663.8544  
erickang@newstarrealty.com

**NEWSSTAR Realty & Inv. 뉴스스타부동산**

**한인타운, 부에나팍, 플러튼, 라하브라, 세리토스, 엘바인, LA. OC 전지역**

**믿을 수 있는 확실한 에이전트!**

Office 213.385.4989

	<b>한인타운 콘도</b> \$46만 5천 <b>HOT</b> 방2+화2 약 980 sf 대 약 41,000 SF 좋은 동네	<b>한인타운 콘도</b> \$57만 방2+화2 약 1,120 sf 대 약 9,000 SF 좋은 동네, 좋은 학교	<b>부에나팍 콘도</b> \$45만 8천 <b>HOT</b> 방3+화2 건 약 1,270 sf 대 1200 sf 조용하고 좋은 동네 편리한 교통	<b>부에나팍 콘도</b> \$58만 방2+화3 건 약 1600 sf 대 약 2200 sf 조용하고 좋은 동네 편리한 교통	<b>부에나팍 콘도</b> \$62만 방3+화2 건 약 1,640 sf 대 약 5800 sf 조용하고 좋은 동네
	<b>부에나팍</b> \$61만 5천 방3+화2 건 약 1,840 sf 대 약 6,600 sf 조용하고 좋은 동네 편리한 교통	<b>플러튼 콘도</b> \$39만 <b>HOT</b> 방2+화2 약 1,150 sf 조용하고 좋은 동네 좋은 학교	<b>플러튼 콘도</b> \$40만 <b>HOT</b> 방2+화2 약 1,250 sf 조용하고 좋은 동네 좋은 학교	<b>플러튼 콘도</b> \$59만 5천 방3+화3 약 1,540 sf 조용하고 좋은 동네 좋은 학교	<b>플러튼 하우스</b> \$56만 <b>HOT</b> 방3+화2, 약 1,270 sf 조용하고 좋은 동네 좋은 학교
	<b>플러튼 하우스</b> \$57만 5천 <b>HOT</b> 방3+화2 약 1,800 sf 대 약 7,000 sf 조용하고 좋은 동네 좋은 학교	<b>플러튼 하우스</b> \$60만 방4+화3 건 약 1790 sf, 대 약 6,000 sf 조용하고 좋은 동네 좋은 학교	<b>라하브라 콘도</b> \$42만 <b>HOT</b> 방3+화2 건 약 1,100 sf, 조용하고 좋은 동네	<b>라하브라 하우스</b> \$51만 방3+화2 건 약 1120 sf, 대 약 6,200 sf, 좋은 동네	<b>라하브라 하우스</b> \$56만 <b>HOT</b> 방3+화2 건 약 1700 sf 대 약 5,600 sf 좋은 동네
	<b>세리토스 콘도</b> \$54만 <b>HOT</b> 방3+화3 건 약 1,530 sf, 좋은 동네	<b>세리토스 콘도</b> \$65만 방3+화4 건 약 1,850 sf, 좋은 동네	<b>세리토스 하우스</b> \$67만 방3+화2 건 약 1,500 sf, 대 약 5,300 sf, 좋은 동네	<b>세리토스 하우스</b> \$72만 <b>HOT</b> 방4+화3 건 약 2,100 sf, 대 약 4,100 sf, 좋은 동네	<b>세리토스 하우스</b> \$84만 <b>HOT</b> 방4+화3 건 약 2,080 sf, 대 약 6,400 sf, 좋은 동네

**비즈니스 매물**

**다운타운 메디칼 유니폼 홀세일**

**\$738,000**

**인벤토리 포함 가격!**

월 매출: 평균 \$62,000  
Net \$12,000 이상  
인벤토리 \$450,000(수입 원가)  
20년된 비즈니스  
영어 필요  
가족 비즈니스로  
최고의 아이팀  
무한한 포텐셜

**꼭 사실만 연락주세요!**

Realtor Associate at Beverly Hills Board of Realtor  
캘리포니아 부동산 협회 정회원 CAR

**상가 / 아파트 / 창고 사고 파실분 연락주세요!** www.newstarrealty.com